

TANZEN IM SITZEN

Beschreibung

Diese Aktivität ist für Menschen gedacht, die sich im Sitzen bewegen möchten, zum Beispiel wegen einer körperlichen Beeinträchtigung. Sie kann entweder individuell nach einer Videoanleitung oder in einer Gruppe durchgeführt werden, in der eine Person die Bewegungen Schritt für Schritt anleitet. Sitztanz fördert neben der Beweglichkeit auch kognitive Aktivität und Freude.

Lernziele



- Förderung der kognitiven Fitness durch Einprägen und Ausführen von Bewegungsmustern.
- Training der Koordination, Flexibilität und Feinmotorik.
- Förderung des Erfolgsgefühls und des emotionalen Wohlbefindens.
- Förderung von sozialer Interaktion (in Gruppen).



Benötigte Zeit

--

Allein oder gemeinsam

einzelnen oder als Gruppenaktivität

Benötigtes Material

- Stabile Stühle ohne Armlehnen in einem Kreis oder Halbkreis
- **Einzelaktivität:** Ein Gerät mit Internetzugang (Computer, Tablet oder Fernseher) zum Abspielen von Videos.
- **Gruppenaktivität:** ein Musikgerät
- *Optional:* leichte Requisiten wie Schals oder kleine Bälle, um das Engagement zu fördern.

Erwartete Ergebnisse

- Verbesserte kognitive und körperliche Fitness durch aktive Teilnahme.
- Erhöhtes Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Bewegungsmuster zu erfassen, zu erinnern und auszuführen
- Positive Stimmung und weniger Gefühle der Isolation.
- Freude an gemeinsamer Aktivität

Quelle

Wisamar
(Videos: YouTube)



Anleitung

Ausführung alleine:

- Wählen Sie ein Sitztanzvideo aus, das Ihnen gefällt. Rechts finden Sie zwei Beispiele. Sie können die Titel anklicken, um sie zu starten. Oder Sie scannen den QR-Code mit Ihrem Handy und starten das Video dort.
- Suchen Sie sich einen bequemen, stabilen Stuhl an einer Stelle, an der Sie genug Platz haben, um Ihre Arme und Beine auszustrecken. Stellen Sie Ihr Gerät (Tablet, Laptop oder Fernseher) so auf, dass Sie es gut sehen können.
- Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie die Füße gerade auf den Boden. Entspannen Sie Ihre Schultern und atmen Sie tief durch, um sich in die richtige Stimmung zu versetzen
- Drücken Sie auf „Play“ und folgen Sie den Anleitungen Schritt für Schritt. Legen Sie es nicht darauf an, jede Bewegung perfekt auszuführen – geben Sie einfach Ihr Bestes und bewegen Sie sich so, wie es sich für Sie gut anfühlt.
- Wenn eine Bewegung zu schwierig ist, vereinfachen Sie sie oder machen Sie eine kurze Pause.
- Genießen Sie die Musik und die Bewegung – spüren Sie den Rhythmus :)

Lollipop (6 min)



Rote Lippen soll man küssen (7 min)



Ausführung in der Gruppe:

- Versammeln Sie die Teilnehmenden und stellen Sie sicher, dass Sie von allen gut gesehen werden
- Beginnen Sie mit einigen einfachen Bewegungen zum Aufwärmen und Auflockern
- Teilen Sie die Tanzbewegungen in kleinere Abschnitte auf und führen Sie jede Bewegung langsam und Schritt für Schritt vor.
- Leiten Sie die Teilnehmenden dazu an, jede Bewegung gemeinsam zu üben und bei Bedarf zu wiederholen. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, die Bewegungen so gut wie möglich mitzumachen. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, Spaß zu haben.
- Sobald sich alle sicher fühlen, kombinieren Sie die Bewegungen Stück um Stück und führen so den kompletten Sitztanz durch, auch mit Hintergrundmusik.
- Vergessen Sie nicht, für Ihre gemeinsame Leistung zu applaudieren.
- Schließen Sie die Übung mit leichten Dehnungs- oder Entspannungsübungen ab.

Practical Tips

- Passen Sie das Tempo und die Komplexität der Bewegungen an die Fähigkeiten der Gruppe an.
- Formulieren Sie Ihre Aufforderungen klar und deutlich, begleitet von den entsprechenden Bewegungen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, die Bewegungen nach Bedarf anzupassen.
- Spielen Sie vertraute oder peppige Musik, um die Motivation zu erhöhen.
- Nutzen Sie einfache Requisiten für noch mehr Dynamik:
 - Tücher oder Bänder, um sie im Takt der Musik zu schwingen.
 - Einfache Rythmusinstrumente wie leichte Tamburine oder Maracas.

